

12. Sommertrainingscamp des SC Rugiswalde

Ganz ungewohnt begannen in diesem Jahr für 26 Sportler, Trainer und Betreuer vom SC Rugiswalde die Sommerferien. Denn direkt nach der Zeugnisausgabe am 29.06. hieß es in die Autos steigen und Kurs nehmen auf die Jugendherberge Hormersdorf im Erzgebirge. Bereits zum 10. Mal war dieses tolle Haus Gastgeber für das Sommertrainingscamp im Bereich Ski Alpin. Bis 18.00 Uhr schafften es fast alle Teilnehmer den Zielort zu erreichen und die Zimmer in Beschlag zu nehmen. Den gemeinsamen Auftakt bildete das wunderbare Essen in der Jugendherberge. Das ursprünglich geplante Inlinertraining in Geyer wurde zugunsten eines ersten Athletiktestes abgesagt und so fanden sich die Sportler auf dem Bolzplatz der Jugendherberge ein, um die Fähigkeiten in Seit- und Seilsprung zu testen. Bei den hohen Temperaturen ein erster richtiger Härte-test. Doch alle stellten sich den Herausforderungen und erreichten gute Ergebnisse. Das anschließende Hockeyspiel mit zwei Jugend- und einer Erwachsenenmannschaft stärkte das Gemeinschaftsgefühl und brachte viel Spaß. Der Tag endete mit gemeinsamen Kartenspielen und Gesprächen.



Ein hervorragender Weckdienst sorgte am Samstag, den 30.06. dafür, dass sich alle pünktlich 7:15 zum gemeinsamen Frühsport einfanden. Ein kurzer Ausdauerlauf und Dehn- und Aufwärmübungen sorgten für allgemeines Munterwerden und nach dem gemeinsamen Frühstück ging es zum ersten Mal auf die Trainingsstrecke in Burgstädtel. Trainiert wurde in zwei Trainingsgruppen, die jungen Wilden fuhr im oberen Bereich der Strecke Slalom, die noch nicht ganz so erfahrenen Sportler übten sich weiter unten in einem Vielseitigkeitslauf mit verschiedenen Elementen wie Schanze, Hütchen, Kurzkipper und gelegten Vertikalen. Bis zum Mittag arbeiteten alle intensiv und mit hoher Konzentration an der Verbesserung ihrer Technik. Die kühlen Temperaturen von nur 14 bis 16° waren dabei hochwillkommen. Nach dieser ersten gelungenen Trainingseinheit ging es zum Mittagessen zurück in die Jugendherberge. Die anschließende Ruhezeit bis 14 Uhr verbrachte jeder nach seinem Geschmack, kurz unterbrochen durch die ersten Analysen und Auswertungen der einzelnen Läufe. 14 Uhr kehrten alle auf die Trainingsstrecke zurück und bis zum Nachmittag wurde geübt und versucht, die Hinweise der Trainer in den Fahrten umzusetzen.



Nach dem Training wartete erneut Sportplatz zum Hockeyspielen. Die leicht umgestellt und es entbrannte Zusammenstößen. Ein Volleyball-erfolgreichen Tag.

ein leckeres Abendessen und gegen Abend ging es wieder auf den Mannschaften wurden aufgrund von verschiedenen Blessuren ein heißer Kampf um den Sieg, begleitet von einigen Stürzen und spiel bis zum Einbruch der Dämmerung beschloss den

Da nicht alle Trainer die Möglichkeit hatten, bis zum Ende des Camps bleiben zu können, gab es bereits Samstagabend eine Dankeschönrunde für alle, die sich mit viel Elan, Zeit und Mühe für das Trainingslager einsetzen. Während die jungen Trainer mit Schokolade und diversen alkoholischen Getränken beschenkt wurden, gab es für die erfahrenen Übungsleiter Tobias und den Altmeister Hans- Jörg jeweils eine Tasse mit einem Foto der Kinder und Jugendlichen. Danach kehrte ganz langsam Ruhe in den Räumen der Herberge ein.

Der Sonntagmorgen begann ungewöhnlich früh, denn der verantwortliche Weckdienst, bestehend aus Margarete und Paula, weckte eine Viertelstunde zu früh, was bei den meisten nicht so besonders gut ankam. Dafür waren alle überpünktlich beim gemeinsamen Frühsport und anschließendem Frühstück. Die Sonne lachte wieder von einem blauen Himmel, aber die Temperaturen waren weiterhin in einem angenehmen Bereich. Wieder wurde in den Gruppen trainiert und bei den Großen die ersten Zeitläufe absolviert.

Altmeister Schmittl sorgte für aufregende Momente, als er zweimal vom Asphalt abkam und sich artistisch in die Wiese manövrierte und erst dort stürzte. Glücklicherweise blieb er beide Male unverletzt. Die jüngeren Sportler übten fleißig an der Schanze und den Schwüngen, um für die Zeitläufe am Nachmittag bestens präpariert zu sein.



Zum Mittagessen ging es zurück und das Essen mit Pommes und Schnitzel fand diesmal bei Allen großen Anklang. Am Nachmittag absolvierten die jungen Sportler auf dem unteren Teil der Strecke mehrere Zeitläufe, die mit großer Konzentration und Ehrgeiz angegangen wurden. Die ersten Verbesserungen in der Fahrtechnik wurden hier bereits sichtbar.

Nach dem intensiven Arbeiten kehrten am späten Nachmittag alle in die Jugendherberge zurück, die an diesem Abend den Teilnehmern des Trainingslagers allein gehörte. Gemütliches Grillen und gemeinsames Fußball sehen rundeten einen gelungenen Tag ab.



Am Montagmorgen funktionierte der Weckdienst wieder zuverlässig und nach dem reichhaltigen Frühstück ging es 8:30 zurück auf die Trainingsstrecke. Zur Erwärmung wurden an diesem Tag zwei bunt gemischte Teams gebildet, die einen kleinen Parallelauf zu bewältigen hatten. Es zeigte sich, das es gar nicht so einfach war, den eng gesteckten Kurs mit einer scharfen Kehre schnell und sicher zu bewältigen. Trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, hatten alle Läufer viel Freude an dieser Erwärmung. Es stand nun ein Wettkampf auf dem Programm. Der Lauf war gesteckt, es kamen wieder verschiedene Elemente wie Schlupftor, Kegel, Kurzkipper und Schanze zum Einsatz. Schwierig waren die gelegten Vertikalen, die Beweglichkeit und höchste Konzentration von allen Beteiligten forderten. Die Jüngste im Feld, die 7jährige Lena, machte den Auftakt, gefolgt von den Sportlern der U12, U16, U18 und den Erwachsenen. Den Abschluss bildete der unverwütbare Hans-Jörg Schmitt, der es sich natürlich nicht nehmen ließ, auch hier beim Wettkampf mit anzutreten. 4 Durchgänge kosteten viel Kraft und Konzentration, so das nach Beendigung des Wettkampfes die Strecke abgebaut und die Jugendherberge angesteuert wurde. Das folgende Mittagessen stieß diesmal auf recht geteiltes Echo.

Der Nachmittag brachte den zweiten Teil des Athletiktests. Sandlauf, Schweizer Kreuz, Situps und die nur mäßig beliebten Liegestütze forderten noch einmal die Sportler heraus, die alle ihr möglichst Bestes gaben. Die erzielten Ergebnisse zeigten auch hier eine positive Entwicklung. Nach den schweißtreibenden Übungen brachen alle zum Abendessen auf.



Nach dem Essen fand im Aufenthaltsraum die Siegerehrung für die Zeitläufe, den Wettkampf und den Athletiktest statt. Verdient konnten alle Mitstreiter ihre Urkunden entgegen nehmen.

Der Rest des Abends stand bei den Jugendlichen ganz im Zeichen des Daumensportes, der Rest spielte, ging schlafen, las oder schaute Fußball.

Dienstagmorgen hieß es dann schon vor dem Frühstück Sachen packen, Betten abziehen und aufräumen. Noch einmal Frühstück und dann ging es ein letztes Mal auf die Trainingsstrecke. Beide Gruppen trainierten gemeinsam auf dem unteren Abschnitt der Strecke und übten noch einmal die rechtzeitige Einleitung der Schwünge, die richtige Körperhaltung und Technik. Jeder einzelne zeigte dabei deutlich erkennbare Fortschritte.

Nach dem Mittagessen wurde noch das obligatorische Gruppenfoto geschossen und es ging für alle wieder nach Hause.

Herzlicher Dank gilt allen, die dieses Trainingslager wieder ermöglichten. Das Team der Jugendherberge, die Trainer, die begleitenden Eltern und das gute Zusammenspiel der Sportler ließen die 5 Tage zu einem schönen Erlebnis für alle werden. Ein herzliches Dankeschön gilt auch Frau Freier für die wohlwollende Genehmigung der Nutzung der Trainingsstrecke.



Fotos: Tobias Thiele